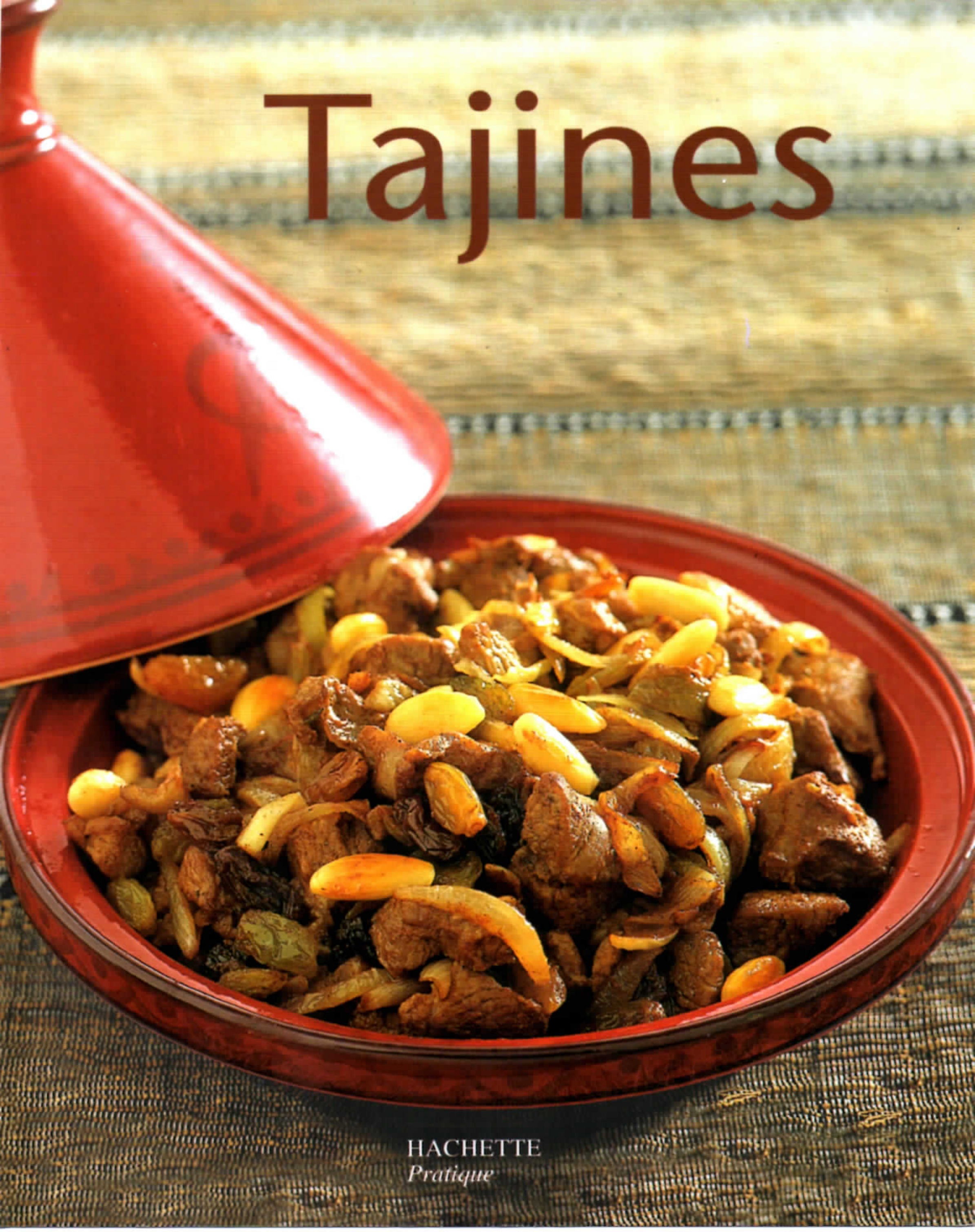


Tajines

HACHETTE
Pratique

PETITS PRATIQUES CUISINE

Tajines



Ghislaine Danan-Bénady

Photos : JEAN BONO
Stylisme : AURÉLIE CUVELIER

HACHETTE
Pratique

Sommaire



4	**Poissons**
4	Cabillaud à la chermola
6	Colin au fenouil
8	Boulettes de poisson
10	Sardines à la tomate
12	Daurade aux citrons confits
14	Loup aux raisins secs
16	Œufs de poisson aux fèves
18	Tajine de lotte au fenouil
20	Mulet aux blettes
22	**Viandes et volailles**
22	Mquele d'zitoun
24	Canard sucré aux figues fraîches
26	Agneau sucré aux dattes
28	Agneau aux fèves et aux artichauts
30	Coquelets aux navets
32	Tajine de bœuf aux patates douces
34	Épaule d'agneau confite
36	Tajine d'agneau aux pruneaux et aux amandes



38 Pigeons aux oignons

40 Poulet aux aubergines

42 Poulet aux tomates et au miel

44 Cailles au raisin et aux oignons

46 Tajine d'agneau aux raisins et aux amandes

48 Tajine aux œufs d'or

50 Légumes

50 Artichauts farcis

52 Artichauts aux petits pois

54 Fassoulia

56 Tajine de pois chiches et courgettes

58 Tajine de navets aux patates douces

60 Potiron aux raisins secs et oignons

62 Gratin d'aubergines et pommes de terre

Signification des symboles

★ très facile
★★ facile
★★★ difficile

€ bon marché
€€ raisonnable
€€€ cher

Cabillaud à la chermola

pour **6 personnes** – préparation : **25 minutes** – marinade : **1 heure** – cuisson : **10 minutes**

difficulté : ★★ – coût : 

- 6 belles tranches de cabillaud
- 2 citrons
- 10 gousses d'ail
- 2 bouquets de coriandre
- 3 cuil. à café de cumin en poudre
- 3 cuil. à café de niora concassé
- 1/2 cuil. à café de harissa
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Huile pour friture
- Farine
- Sel

1 Pressez le jus des 2 citrons. Pelez l'ail et écrasez-le au presse-ail. Rincez la coriandre.

2 Confectionnez la marinade en mélangeant au jus des citrons, le cumin, le niora, la harissa, l'ail, l'huile d'olive, du sel et la coriandre ciselée.

3 Lavez bien les tranches de cabillaud et essuyez-les avec du papier absorbant. Trempez chaque tranche, sur les deux faces, dans la marinade puis déposez-les dans un plat que vous recouvrirez d'un film étirable. Laissez mariner 1 h au réfrigérateur.

4 Égouttez légèrement les tranches de poisson, puis roulez-les dans la farine.

5 Dans une poêle, faites chauffer de l'huile pour friture et faites frire le poisson 5 min de chaque côté.

◆ Le niora est un piment rond, doux et sec que l'on concasse grossièrement et qui relève agréablement le poisson. On l'achète chez tous les marchands d'épices orientales. À défaut, vous pouvez le remplacer par du paprika.

Conseil
Ce plat de cabillaud peut se servir chaud ou froid, accompagné de quartiers de citron frais.



Colin au fenouil

pour **6 personnes** – préparation : **10 minutes** – cuisson : **30 minutes**
difficulté : ★★ – coût : € €

- 6 belles tranches de colin
- 2 bulbes de fenouil
- 4 tomates
- Le jus de 1 citron
- 1 cuil. à café de curcuma
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

1 Lavez les tranches de colin et réservez-les. Lavez le fenouil ainsi que les tomates et coupez le tout en rondelles.

2 Dans une marmite, versez l'huile d'olive et déposez dessus le fenouil et les tomates. Assaisonnez avec le curcuma, du sel et du poivre. Ajoutez 10 cl d'eau et laissez cuire à couvert et à feu doux pendant 15 min.

3 Lorsque le fenouil est cuit, posez les tranches de colin au-dessus, arrosez avec le jus de citron, et laissez cuire à couvert et toujours à feu doux pendant 15 min. Si la sauce n'est pas assez réduite, découvrez la marmite et augmentez légèrement le feu. Surveillez la cuisson attentivement.



Boulettes de poisson

pour **2 boulettes environ** – préparation : **25 minutes** – cuisson : **20 minutes**
difficulté : ★★ – coût : 

- 750 g de poisson à chair blanche (daurade, merlan...)
- 100 g de riz
- 1 œuf
- 1 gros oignon
- 5 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- 1 feuille de laurier
- 1/2 cuil. à café de curcuma
- 1/4 cuil. à café de noix muscade
- 8 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

1 Ôtez les arêtes du poisson. Épluchez l'oignon et rincez le persil. Mettez tous ces ingrédients dans le bol d'un robot et mixez-les ensemble.

2 À ce mélange, ajoutez l'œuf, le riz, la noix muscade, du sel et du poivre. Mélangez bien le tout et formez, avec les doigts, des boulettes de 4 cm de diamètre environ.

3 Dans une marmite, versez l'huile d'olive et 1 verre d'eau (20 cl), ajoutez ensuite le curcuma, l'ail pelé et coupé en rondelles et le laurier. Salez, poivrez et portez à ébullition.

4 Jetez alors les boulettes, une à une, dans la marmite, couvrez et laissez mijoter à feu moyen pendant 15 à 20 min. Disposez-les dans un plat avant de servir.



Sardines à la tomate

pour **6 personnes** – préparation : **25 minutes** – cuisson : **1 heure**
difficulté : ★★★ – coût : € €

- 1 kg de belles sardines
- 8 tomates
- 2 poivrons verts
- 8 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre
- 1 cuil. à soupe de niora concassé
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de vinaigre
- Sel, poivre du moulin

1 Ouvrez les sardines de haut en bas, sur un seul côté, en retirant d'un seul coup la tête et l'arête centrale. Mettez-les au fur et à mesure dans un saladier rempli d'eau additionnée de vinaigre.

2 Rincez les sardines et posez-les délicatement dans une passoire pour les égoutter.

3 Lavez et épépinez les poivrons avant de les couper en lamelles. Lavez les tomates et coupez-les en deux. Épluchez l'ail et coupez-le en rondelles. Rincez la coriandre.

4 Prenez les sardines deux par deux et collez-les entre elles, chair contre chair.

5 Dans une marmite, versez l'huile d'olive et 10 cl d'eau, et portez à ébullition. Ajoutez les poivrons, les tomates, l'ail, la coriandre ciselée et le niora. Salez et poivrez. Couvrez et faites cuire pendant 40 min jusqu'à ce que l'eau soit évaporée.

6 Posez délicatement les sardines sur le lit de tomates et laissez mijoter à couvert pendant environ 20 min.



Daurade aux citrons confits

pour **6 personnes** – préparation : **10 minutes** – cuisson : **30 minutes**
difficulté : ★★ – coût : €€

- 1 belle daurade de 2 kg, écaillée et vidée
- 6 grosses tomates
- 3 citrons confits
- 10 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil plat
- 1 cuil. à café de curcuma
- 20 cl d'huile d'olive
- Poivre du moulin

1 Rincez abondamment les citrons confits à l'eau froide courante pour les dessaler. Lavez bien les tomates et coupez-les en rondelles. Épluchez l'ail et coupez-le en lamelles. Rincez le persil.

2 Lavez soigneusement la daurade. Vous pouvez soit la présenter entière dans un grand plat, soit la découper en belles tranches.

3 Dans une marmite, versez l'huile d'olive, ajoutez les rondelles de tomates, l'ail, les citrons confits coupés en morceaux, le curcuma et le persil ciselé. Poivrez, versez 10 cl d'eau, couvrez et faites cuire à feu moyen pendant 20 min.

4 Posez dessus la daurade entière ou les tranches de daurade, et faites cuire à feu doux et à découvert pendant 10 min, en arrosant le poisson avec la sauce de temps à autre.



Loup aux raisins secs

pour **6 personnes** – préparation : **15 minutes** – cuisson : **35 minutes**

difficulté : ★★ – coût : €  

- 1 loup de 2,5 kg à 3 kg, écaillé et vidé
- 200 g de riz
- 300 g de raisins secs
- 600 g d'oignons
- 6 cuil. à soupe de beurre fondu
- 1 cuil. à café de gingembre
- 1 cuil. à café de curcuma
- 2 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 1 cuil. à café de cannelle
- Huile pour le plat
- Sel, poivre du moulin

1 Lavez soigneusement le poisson, puis posez-le sur une grille pour l'égoutter.

2 Lavez bien les raisins secs et faites-en gonfler 150 g dans un bol d'eau. Pelez les oignons et coupez-les en lamelles. Réservez le tout séparément.

3 Dans une casserole, faites cuire le riz et le reste des raisins en mettant la quantité d'eau indiquée sur l'emballage. La cuisson dure environ 10 min.

4 Lorsque le riz est prêt, ajoutez le gingembre, le curcuma et 3 cuillerées à soupe de beurre fondu. Salez et poivrez. Remplissez le poisson avec cette farce.

5 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Déposez le loup farci dans un plat huilé allant au four, et faites cuire environ 25 min.

6 Pendant ce temps, faites revenir les oignons et les raisins secs égouttés dans le beurre restant. Lorsque les oignons ont pris une belle couleur blonde, ajoutez le sucre et la cannelle. Remuez encore un peu pour que les oignons et les raisins caramélisent.

7 Servez le poisson entouré de sa sauce aux oignons confits.



Œufs de poisson aux fèves

pour **6 personnes** – préparation : **10 minutes** – cuisson : **35 minutes**
difficulté : ★★ – coût : €

- 1 kg d'œufs de poisson frais (cabillaud)
- 1 kg de fèves fraîches
- 3 poivrons rouges
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre
- 1 cuil. à café de curcuma
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

1 Rincez soigneusement les œufs de poisson.

2 Écossez les fèves et enlevez-leur les ongles. Lavez les poivrons, épépinez-les et coupez-les en quatre dans le sens de la longueur. Épluchez l'ail et coupez-le en lamelles. Rincez la coriandre.

3 Dans une marmite, versez l'huile d'olive et 30 cl d'eau, ajoutez l'ail et le curcuma. Salez et poivrez. Portez à ébullition. Dès que le mélange bout, posez les morceaux de poivrons, couvrez et laissez mijoter à feu moyen pendant environ 10 min.

4 Jetez ensuite les fèves dans cette sauce et, au besoin, ajoutez un peu d'eau. Laissez cuire 15 min.

5 Lorsque les poivrons et les fèves sont tendres, posez délicatement dessus les œufs de poisson, ajoutez le piment de Cayenne et la coriandre ciselée. Laissez mijoter à feu doux et à découvert pendant environ 10 min, la sauce doit un peu épaissir.

Conseil
Si vous êtes pressé, vous pouvez utiliser des fèves surgelées.



Tajine de lotte au fenouil

pour **6 personnes** – préparation : **15 minutes** – marinade : **1 heure** – cuisson : **40 minutes**

difficulté : ★★ – coût : €€€

- 800 g de lotte
- 250 g de grosses crevettes crues
- 2 bulbes de fenouil
- 2 oignons
- 250 g de pommes de terre (rattes)
- 1 cuil. à soupe de fumet de poisson prêt à l'emploi
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive

Pour la sauce :

- Le jus de 2 citrons
- 6 branches de coriandre
- 3 gousses d'ail
- 6 cuil. à café de cumin en poudre
- 6 cuil. à café de niora concassé
- 1 pointe de couteau de piment de Cayenne
- Sel

1 Retirez la peau et l'arête centrale de la lotte. Détaillez ensuite la chair en petits morceaux.

2 Décortiquez les crevettes et réservez-les. Épluchez les oignons et coupez-les en fines lamelles.

3 Lavez les fenouils, coupez le plumet et le trognon, éliminez les feuilles extérieures ligneuses des bulbes et taillez-les en lamelles. Lavez soigneusement les pommes de terre sans les éplucher, et réservez-les séparément.

4 Préparez la marinade : mélangez au jus des citrons, les gousses d'ail pelées et écrasées au presse-ail, le cumin, le niora, le piment de Cayenne et la coriandre rincée et ciselée. Salez.

5 Répartissez la marinade moitié-moitié dans deux saladiers. Dans l'un, ajoutez la lotte, dans l'autre, les crevettes. Mélangez bien pour que les morceaux de poisson et les crevettes soient bien imprégnés. Couvrez et laissez mariner 1 h au réfrigérateur.

6 Dans une marmite, versez l'huile d'olive et faites dorer les oignons pendant 5 min. Ajoutez ensuite l'émincé de fenouil que vous incorporez aux oignons en remuant pendant 10 min sur feu moyen.

7 Lorsque le fenouil est tendre, ajoutez les rattes et le fumet de poisson. Laissez cuire à feu moyen et à couvert pendant environ 10 min, les pommes de terre doivent être tendres.

8 Lorsque les légumes sont cuits, versez la lotte avec sa marinade, et laissez cuire 5 min. Puis ajoutez les crevettes avec leur marinade. Les crevettes sont cuites lorsqu'elles sont roses, au bout de 5 min environ. Servez aussitôt.

Conseil

Le fenouil, au goût un peu anisé, se marie bien avec le poisson. Le bulbe doit être ferme et renflé, le plumet ne doit pas être fané.

Variante

Vous pouvez également réaliser ce plat avec du thon blanc.



Mulet aux blettes

pour **4 personnes** – préparation : **30 minutes** – cuisson : **25 minutes**
difficulté : ★ – coût : €

- 1 mulet de 1,5 kg à 2 kg, écaillé, vidé et coupé en tranches
- 1,5 kg de blettes
- 2 poivrons rouges
- 6 gousses d'ail
- 1 citron
- 1 cuil. à café de niora concassé
- 20 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

1 Lavez soigneusement les tranches de poisson et réservez-les au réfrigérateur.

2 Préparez les blettes : découpez les feuilles que vous utiliserez pour une autre préparation et ne conservez que les côtes. Coupez-les en lanières de 2 cm environ et enlevez les fils en formant des tronçons longs de 4 cm. Mettez-les au fur et à mesure dans un saladier rempli d'eau citronnée.

3 Dans une eau bouillante salée et citronnée, faites cuire les côtes de blettes 3 min, juste pour les ramollir. Sortez-les, puis égouttez-les.

4 Lavez les poivrons rouges, épépinez-les et coupez-les en quatre dans le sens de la longueur. Épluchez l'ail et coupez-le en lamelles.

5 Dans une marmite, versez l'huile d'olive, ajoutez les côtes de blettes égouttées, les poivrons, l'ail et le niora. Salez et poivrez. Faites cuire 10 min à feu doux et à couvert. Lorsque la sauce a un peu réduit, posez les tranches de poisson sur les blettes et laissez cuire à feu doux pendant environ 10 min.

Conseil
Vous pourrez utiliser les feuilles de blettes pour préparer par exemple un potage ou une salade de blettes au cumin.



Mquele d'zitoun

pour **4 personnes** – dessalage : **10 minutes** – préparation et cuisson : **55 minutes**
difficulté : ★★ – coût : €€

- 1 kg de bœuf dans le jarret, coupé en morceaux de 50 à 60 g
- 5 gousses d'ail
- 1 citron
- 2 gros citrons confits
- 1 kg d'olives cassées au citron
- 1 feuille de laurier
- 1 cuil. à café de cumin en poudre
- 1 cuil. à café de niora concassé
- 1 cuil. à café de bicarbonate de soude
- 12 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

1 Faites dessaler les citrons confits dans un bol d'eau froide pendant 10 min en renouvelant l'eau trois fois. Égouttez-les.

2 Pendant ce temps, épluchez l'ail et coupez-le en petits morceaux. Dénoyautez les olives.

3 Dans une marmite, versez 7 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Jetez-y les morceaux de viande et la feuille de laurier. Ajoutez 40 cl d'eau et portez à ébullition.

4 Dès que le mélange bout, réduisez le feu et laissez cuire à feu doux et à couvert pendant environ 40 min. Au besoin, ajoutez de l'eau. Poivrez et salez légèrement.

5 Dans une casserole, faites bouillir 40 cl d'eau et le bicarbonate de soude. Jetez-y les olives et laissez bouillir 5 min. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.

6 Faites chauffer le reste de l'huile dans une autre marmite. Ajoutez les olives, les citrons confits coupés en morceaux, le cumin, le niora et l'ail. Versez 20 cl d'eau et le jus de la moitié du citron. Laissez mijoter à feu doux pendant 5 min.

7 Dressez la viande rôtie entourée des olives sur le plat de service.

Conseil
Les olives cassées au citron s'achètent en vrac dans les épiceries orientales.



Canard sucré aux figues fraîches

Pour **4 personnes** – préparation : **10 minutes** – cuisson : **1 heure**
difficulté : ★★ – coût : € € €

- 1 petit canard ou une canette de 1,5 à 1,8 kg
- 1 kg de figues fraîches
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 100 g de beurre
- 2 cuil. à soupe de miel d'acacia liquide
- 1 cuil. à café de gingembre
- 1 cuil. à café de curcuma
- 1 cuil. à café de cannelle
- Sel

1 Épluchez les oignons et l'ail et coupez-les en lamelles. Découpez ensuite le canard en morceaux.

2 Faites fondre le beurre dans une marmite, ajoutez-y les morceaux de canard et faites-les revenir pendant quelques minutes. Retirez-les de la marmite et, à la place, faites revenir l'ail et l'oignon. Remettez les morceaux de canard et ajoutez le curcuma et le gingembre. Salez. Recouvrez d'eau et laissez mijoter à feu moyen et à couvert pendant environ 40 min. Réduisez le feu à mi-cuisson.

3 Pendant ce temps, lavez les figues et coupez-les en deux.

4 Après 40 min de cuisson, ajoutez le miel et la cannelle. Remuez délicatement avec une spatule pendant 10 min pour bien imprégner le canard de sauce.

5 Ajoutez les figues et faites cuire encore 5 min à feu doux.

Conseil

Il vaut mieux faire cuire les figues juste avant de servir pour qu'elles restent fermes et présentables. Vous pouvez aussi utiliser des figues sèches que vous aurez fait tremper quelques minutes avant.



Agneau sucré aux dattes

pour 8 personnes – préparation : **15 minutes** – cuisson : **1 heure 10**
difficulté : ★★ – coût : € €

- 1 gigot d'agneau de 1,8 kg
- 1 kg de dattes
- 5 oignons
- 2 gousses d'ail
- 100 g de beurre
- 1 cuil. à café de gingembre
- 1 cuil. à café de cannelle
- 1 cuil. à café de curcuma
- 3 cuil. à soupe de miel d'acacia liquide
- 1 cuil. à soupe de graines de sésame
- Sel

1 Dénoyautez les dattes et lavez-les bien. Épluchez les oignons et l'ail, coupez les oignons en lamelles et écrasez l'ail au presse-ail. Coupez le gigot en morceaux.

2 Dans une marmite, faites fondre le beurre, et faites-y dorer à feu moyen les morceaux de gigot. Remuez avec une spatule pour qu'ils dorent sans coller. Retirez la viande et, dans le jus de cuisson, faites revenir les oignons et l'ail.

3 Au bout de 10 min, remettez la viande dans la marmite, ajoutez le gingembre et le curcuma. Salez et recouvrez d'eau froide. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant environ 40 min.

4 À ce moment, ajoutez les dattes, la cannelle et le miel, et laissez à nouveau mijoter 15 min.

5 Pendant ce temps, faites griller légèrement les graines de sésame dans une poêle à sec.

6 Lorsque la sauce a bien réduit, et que la viande est fondante, disposez le tout dans le plat de service et parsemez les graines de sésame grillées.



Agneau aux fèves et aux artichauts

pour **8 personnes** – préparation : **30 minutes** – cuisson : **1 heure 30**

difficulté : ★★ – coût : € €

- 1 gigot d'agneau de 2 kg
- 16 gros artichauts
- 1 kg de fèves fraîches
- 2 oignons
- 8 gousses d'ail
- 1 citron
- 1 bouquet de coriandre
- 1 cuil. à café de curcuma
- 1/2 cuil. à café de gingembre
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

1 Coupez le gigot en morceaux. Épluchez les oignons et l'ail et coupez-les en fines lamelles.

2 Dans une marmite, versez l'huile d'olive, ajoutez les oignons, l'ail et la viande. Assaisonnez avec le curcuma et le gingembre. Salez et poivrez. Recouvrez d'eau. Portez à ébullition sur feu fort, puis réduisez le feu et laissez mijoter à feu doux et à couvert, en surveillant le niveau de l'eau.

3 Pendant ce temps, écossez les fèves, enlevez leurs ongles puis lavez-les. Épluchez les artichauts pour ne garder que les fonds que vous faites tremper dans de l'eau citronnée. Rincez la coriandre.

4 Au bout de 1 h de cuisson, ajoutez les fèves au contenu de la marmite, laissez mijoter 10 min, puis ajoutez les fonds d'artichauts. Parsemez la coriandre ciselée. Laissez encore mijoter 20 min toujours à couvert. Ajoutez de l'eau si nécessaire.

5 Lorsque les fonds d'artichauts sont tendres, vous pouvez servir.



Coquelets aux navets

pour **6 personnes** – préparation : **15 minutes** – cuisson : **45 minutes**
difficulté : ★★ – coût : € €

- 3 ou 4 coquelets parés et vidés
- 2 kg de navets
- 2 oignons
- 6 gousses d'ail
- 2 citrons
- 1 bouquet de coriandre
- 2 cuil. à café de curcuma
- 1 cuil. à café de gingembre
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

1 Lavez et coupez les coquelets en deux dans le sens de la longueur.

2 Épluchez l'ail et les oignons et coupez-les en lamelles. Épluchez les navets, lavez-les soigneusement, puis coupez-les en morceaux. Rincez la coriandre.

3 Dans une marmite, versez les quatre cuillerées à soupe d'huile d'olive, ajoutez les demi-coquelets et faites-les dorer sur les deux faces. Retirez-les.

4 À la place, faites revenir l'ail et les oignons. Lorsqu'ils sont dorés (au bout de 5 min), remettez les demi-coquelets, ajoutez le curcuma et le gingembre, du sel et du poivre. Recouvrez d'eau et faites cuire à feu moyen et à couvert pendant environ 20 min.

5 Retirez les coquelets et jetez dans la sauce les navets et la coriandre ciselée. Versez le jus des 2 citrons et laissez mijoter à feu moyen et à couvert pendant 15 min. Servez lorsque les navets sont fondants.

♦ L'appellation « coquelet » désigne les volailles pesant de 600 à 900 g effilées. Le coquelet ne doit jamais être découpé, mais simplement fendu en deux dans sa longueur.

Conseil
Au printemps, utilisez de préférence des navets nouveaux. Ils sont souvent vendus avec leurs fanes. N'achetez pas si celles-ci sont jaunies.



Tajine de bœuf aux patates douces

pour **6 personnes** – préparation : **15 minutes** – cuisson : **2 heures 10**

difficulté : ★★ – coût : €

- 1 kg de bourguignon de bœuf
- 2 belles patates douces
- 2 oignons
- 1 petit poivron vert long
- 1/2 bouquet de persil plat
- 1/2 bouquet de coriandre
- 2 cuil. à café de curcuma
- 2 cuil. à café de niora concassé
- 1 cuil. à café de cumin en poudre
- 1/2 cuil. à café de harissa
- 3 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- Sel, poivre du moulin

1 Coupez d'abord le bourguignon de bœuf en petits morceaux.

2 Épluchez les patates douces et lavez-les bien pour enlever la terre, puis coupez-les en lamelles de 5 mm d'épaisseur. Réservez-les dans un saladier d'eau salée. Lavez et coupez le poivron en rondelles. Pelez les oignons et coupez-les en fines lamelles.

3 Dans une marmite, versez l'huile de tournesol, ajoutez les morceaux de viande avec le curcuma et faites revenir en remuant bien pendant 5 min jusqu'à ce que la viande soit dorée. Salez et poivrez. Ajoutez 10 cl d'eau, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant environ 15 min.

4 Ajoutez ensuite les oignons, le poivron, le niora, la harissa et le cumin. Versez 30 cl d'eau, couvrez à nouveau la marmite et laissez cuire pendant environ 1 h 30 jusqu'à ce que la viande soit tendre. Rajoutez de l'eau en cours de cuisson si nécessaire.

5 Découvrez la marmite et ajoutez les rondelles de patates douces, le persil et la coriandre rincés et ciselés. Laissez mijoter pendant 10 min.

6 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Versez le tajine dans un plat de service allant au four et laissez dorer pendant environ 10 min pour que les lamelles de patates douces prennent une belle couleur dorée et soient un peu craquantes.



Épaule d'agneau confite

pour **6 personnes** – préparation : **10 minutes** – cuisson : **2 heures**
difficulté : ★ – coût : € €

- 1 épaule d'agneau semi-désossée de 1,5 kg
- 4 gousses d'ail
- 1 cuil. à café de curcuma
- 1 cuil. à café de gingembre
- 1 cuil. à soupe rase de sucre en poudre
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

1 Épluchez les gousses d'ail et coupez-les en lamelles.

2 Dans une marmite, versez l'huile d'olive. Déposez-y l'épaule. Assaisonnez avec l'ail, le gingembre, le curcuma et le sucre. Salez et poivrez. Recouvrez le tout d'eau froide et couvrez la marmite.

3 Allumez le feu fort pour démarrer la cuisson et portez à ébullition. Réduisez alors le feu et laissez mijoter à feu doux pendant 2 h en surveillant la cuisson et le niveau de l'eau.

4 Servez lorsque la sauce est réduite et un peu épaisse.



Tajine d'agneau aux pruneaux et aux amandes

pour **6 personnes** – préparation et cuisson : **1 heure 40**

difficulté : ★★ – coût : € € € 

- 1 gigot d'agneau de 1 kg
- 500 g de pruneaux
- 250 g d'amandes mondées
- 1 oignon
- 50 cl de vin blanc
- 1/2 cuil. à café de ras-el-hanout
- 1/2 cuil. à café de gingembre
- 1 pointe de couteau de noix muscade
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe d'huile pour friture
- Sel, poivre du moulin

1 Coupez la viande en morceaux. Pelez l'oignon, coupez-le en lamelles.

2 Dans la marmite, versez l'huile d'olive et faites-y blondir l'oignon. Ajoutez les morceaux de viande, les épices et très peu d'eau. Couvrez la marmite et faites cuire 1 h 30 à feu doux.

3 Faites tremper les pruneaux dans le vin blanc. Égouttez-les bien dès qu'ils ont gonflé.

4 Faites chauffer l'huile pour friture dans une petite poêle, et faites-y frire les amandes, par petites quantités, jusqu'à ce qu'elles aient une belle couleur dorée. Réservez-les au chaud.

5 Lorsque la viande est cuite, 5 min avant de servir, jetez les pruneaux dans la marmite. Salez et poivrez. Remuez.

6 Versez le tout dans le plat de service et éparpillez les amandes sur la viande.

Conseil

Le ras-el-hanout est un mélange traditionnel marocain de quatre épices : cannelle, cumin, curcuma et muscade. Il accompagne délicieusement gibier, couscous, riz et tajines d'agneau. Vous en trouverez chez tous les marchands d'épices orientales.



Pigeons aux oignons

pour **8 personnes** – préparation : **10 minutes** – cuisson : **1 heure 25**
difficulté : ★★ – coût : € €

- 8 pigeons parés et vidés
- 2 oignons moyens
- 1 kg d'oignons grelots
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil plat
- 1 cuil. à café de curcuma
- 1 cuil. à café de sucre en poudre
- 4 cuil. à soupe de beurre fondu
- Sel

1 Épluchez les 2 oignons moyens et l'ail, puis coupez-les en lamelles. Lavez bien les pigeons.

2 Dans une marmite, faites dorer les pigeons dans le beurre fondu. Retirez-les et, à la place, faites revenir les oignons pendant 5 min jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Remettez alors les pigeons dans la marmite avec le curcuma et l'ail. Salez et recouvrez de 1 litre d'eau. Laissez cuire à feu moyen et à couvert pendant environ 1 h.

3 Pendant ce temps, épluchez les oignons grelots. Rincez le persil.

4 Au bout de 1 h de cuisson, ajoutez les oignons grelots, le sucre et le persil ciselé. Laissez mijoter à feu doux et toujours à couvert pendant 20 min.

Conseil
Si vous êtes pressé, vous pouvez utiliser 1 kg d'oignons grelots surgelés.



Poulet aux aubergines

pour **6 personnes** – préparation : **25 minutes** – cuisson : **50 minutes**
difficulté : ★ – coût : €

- 1 poulet coupé en morceaux ou 6 cuisses
- 1 kg d'aubergines
- 500 g de tomates
- 4 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de coriandre
- 1 cuil. à café de curcuma
- 10 cl d'huile d'olive
- Huile pour friture
- Sel, poivre du moulin

1 Lavez les aubergines et épluchez-les à l'aide d'un couteau économe, en laissant une lanière de peau sur deux. Coupez-les en rondelles de 5 mm d'épaisseur et faites-les frire des deux côtés dans de l'huile chaude. Posez-les ensuite sur une grille et laissez-les bien égoutter.

2 Ébouillantez les tomates, pelez-les et épépinez-les, puis coupez-les en dés. Épluchez l'ail et coupez-le en lamelles. Rincez la coriandre et réservez-la.

3 Dans une marmite, versez l'huile d'olive et faites dorer les morceaux de poulet de tous côtés. Retirez-les et mettez-les de côté.

4 Dans l'huile du poulet, faites revenir les tomates avec l'ail et le curcuma. Laissez mijoter à feu doux pendant environ 10 min.

5 Remettez les morceaux de poulet, ajoutez les aubergines et la coriandre ciselée et poursuivez la cuisson à feu doux pendant environ 30 min jusqu'à ce que la sauce épaississe. Salez et poivrez.



Poulet aux tomates et au miel

pour **6 personnes** – préparation : **10 minutes** – cuisson : **1 heure 15**
difficulté : ★ – coût : €

- 6 cuisses de poulet
- 2 kg de tomates
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 cuil. à café de gingembre
- 1 cuil. à café de cannelle
- 3 cuil. à soupe de miel d'acacia liquide
- 1 cuil. à soupe de graines de sésame
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

1 Ébouillantez et pelez les tomates. Épépinez-les et coupez-les en gros morceaux. Épluchez les oignons et l'ail et coupez-les en lamelles.

2 Dans une marmite, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez-y les cuisses de poulet et faites-les dorer des deux côtés pendant environ 5 min. Retirez le poulet et réservez-le.

3 À la place, faites dorer les oignons et l'ail, ajoutez la cannelle et le gingembre ainsi que les tomates. Mélangez bien le tout. Posez dessus les cuisses de poulet. Salez et poivrez. Couvrez la marmite et laissez mijoter à feu doux pendant environ 1 h. Surveillez le poulet.

4 Lorsque les tomates sont réduites en purée, retirez les cuisses de poulet que vous disposez sur le plat de service. Réservez au chaud. Versez le miel sur les tomates, remuez et laissez cuire 2 min.

5 Faites griller légèrement les graines de sésame dans une poêle à sec.

6 Versez la sauce tomate sur le poulet, parsemez le tout de graines de sésame et servez chaud.



Cailles au raisin et aux oignons

pour **8 personnes** – préparation : **25 minutes** – cuisson : **25 minutes**
difficulté : ★★ – coût : €€

- 16 cailles parées et vidées
- 2 kg de raisin frais sans pépins, italien de préférence
- 500 g d'oignons grelots
- 2 gousses d'ail
- 150 g de beurre
- 20 cl de crème fraîche
- Sel, poivre du moulin

1 Lavez bien les cailles. Épluchez les oignons et l'ail, coupez les oignons en quatre et écrasez l'ail au presse-ail. Lavez et égrappez le raisin.

2 Dans une marmite, faites fondre 100 g de beurre, déposez-y les cailles et faites-les dorer de tous côtés. Ajoutez les oignons et l'ail, du sel et du poivre. Versez 20 cl d'eau et laissez mijoter à feu doux et à couvert pendant environ 20 min.

3 Pendant ce temps, dans une poêle, faites revenir le raisin dans le beurre restant. Faites dorer les grains pendant environ 5 min.

4 Lorsque la sauce des cailles a réduit, disposez les volailles dans le plat de service. Versez la crème fraîche dans la sauce, jetez-y le raisin et remuez. Nappez-en aussitôt les cailles.



Tajine d'agneau aux raisins et aux amandes

pour **6 personnes** – préparation : **10 minutes** – cuisson : **50 minutes**

difficulté : ★★ – coût : € €

- 1 épaule d'agneau de 1,5 kg
- 1 kg d'oignons
- 500 g de raisins secs blonds
- 250 g d'amandes mondées
- 1 cuil. à café de gingembre
- 1 cuil. à café de cannelle
- 1 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 8 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe d'huile pour friture
- Sel, poivre du moulin

1 Découpez l'épaule d'agneau en morceaux. Rincez abondamment les raisins secs et épépinez-les s'ils sont gros.

2 Épluchez les oignons et coupez-les en fines lamelles.

3 Dans une marmite, versez la moitié de l'huile d'olive et faites-y dorer les morceaux de viande. Ajoutez le gingembre, du sel, du poivre et 20 cl d'eau. Couvrez et laissez mijoter à feu très doux pendant environ 40 min.

4 Pendant ce temps, dans un autre récipient et dans le reste d'huile d'olive, faites confire les oignons à feu doux en remuant bien pendant 10 min. Ajoutez les raisins secs, la cannelle et le sucre.

5 Faites chauffer l'huile pour friture dans une petite poêle, et faites-y frire les amandes pendant 5 min. Retirez-les lorsqu'elles sont dorées et réservez-les au chaud.

6 Avant de servir, ajoutez les oignons et les raisins dans la marmite de viande. Remuez délicatement.

7 Versez le contenu de la marmite dans le plat de service et parsemez les amandes sur la viande. Servez aussitôt.

Conseil

Pour que les amandes restent bien croquantes, il est préférable de les mettre à la dernière minute.



Tajine aux œufs d'or

pour **6 personnes** – préparation : **10 minutes** – cuisson : **2 heures 20**

difficulté : ★★ – coût : € €

- 1,5 kg de viande de bœuf (1/3 macreuse, 1/3 gîte, 1/3 bourguignon)
- 500 g d'oignons
- 200 g d'amandes mondées
- 18 œufs de caille
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre
- 2 cuil. à café de gingembre
- 2 cuil. à café de curcuma
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe d'huile pour friture
- Sel

1 Coupez les morceaux de viande en petits dés. Gardez-les de côté.

2 Épluchez les oignons et coupez-les en fines lamelles. Épluchez l'ail et écrasez-le au presse-ail.

3 Dans une marmite posée sur feu moyen, versez l'huile d'olive, puis ajoutez-y l'ail, les oignons, le gingembre, la moitié du curcuma, le sel et 10 cl d'eau. Remuez bien pour obtenir une sauce onctueuse avec les oignons dorés.

4 Au bout de 10 min, ajoutez la viande et remuez souvent pour que les morceaux soient dorés sur tous les côtés et imprégnés de la sauce.

5 Versez sur la viande 40 cl d'eau et posez dessus la coriandre bien lavée et liée en bouquet. Couvrez la marmite et portez à ébullition sur feu vif, puis laissez mijoter à feu doux pendant environ 2 h.

6 Faites durcir les œufs 5 min dans une casserole d'eau salée. Rafraîchissez-les dans de l'eau froide et écalez-les, puis remettez-les à bouillir avec le curcuma restant. Vous pouvez arrêter le feu lorsque les œufs ont pris une jolie couleur jaune.

7 Faites chauffer l'huile pour friture dans une petite poêle, et faites frire les amandes. Réservez-les au chaud.

8 Versez le contenu de la marmite dans le plat de service, décorez la viande avec les amandes et les œufs dorés.

Variante

Vous pouvez remplacer les œufs de caille par des œufs de poule plus faciles à écaler. Dans ce cas, comptez 1 œuf par personne.



Artichauts farcis

pour **6 personnes** – préparation et cuisson : **50 minutes**



- 12 fonds d'artichauts surgelés
- 2 citrons
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 200 g d'amandes
- 3 œufs
- 1 jaune d'œuf
- 3 branches de persil
- 1/4 de baguette de pain
- 1 cuil. à café de curcuma
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Maïzena (facultatif)
- Sel, poivre du moulin

1 Faites tremper le pain dans un bol d'eau. Pelez les oignons et coupez-les en morceaux. Pelez l'ail et coupez-le en rondelles.

2 Portez à ébullition une grande casserole d'eau additionnée du jus de 1 citron. Plongez-y les fonds d'artichauts et faites-les cuire pendant 25 min. Égouttez-les.

3 Par ailleurs, faites durcir les œufs pendant 10 min à l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les dans de l'eau froide avant de les écaler.

4 Dans le bol d'un mixeur, broyez ensemble les amandes, les œufs durs, les oignons, le pain trempé et pressé ainsi que le persil. Salez et poivrez.

5 Garnissez les fonds d'artichauts avec cette farce.

6 Dans une marmite, faites chauffer l'huile d'olive et 40 cl d'eau. Jetez-y l'ail, le curcuma, le jus du dernier citron et du sel. Lorsque ce liquide arrive à ébullition, posez délicatement les fonds d'artichauts, et laissez réduire pendant 5 min à feu vif.

7 Disposez les artichauts farcis dans un grand plat de service (gardez le jus de cuisson) ou dans des plats individuels.

8 Dans le jus de cuisson des artichauts, délayez le jaune d'œuf. Si la sauce n'est pas assez épaisse, ajoutez un peu de Maïzena. Nappez-en les artichauts farcis juste avant de servir.



Artichauts aux petits pois

pour **6 personnes** – préparation : **30 minutes** – cuisson : **1 heure**
difficulté : ★ – coût : €

- 2 kg d'artichauts frais
- 500 g de petits pois extra-fins frais
- 2 citrons
- 6 brins de coriandre
- 1 feuille de laurier
- 1 cuil. à café de curcuma
- 1/2 cuil. à café de gingembre
- 20 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

1 Écossez les petits pois et lavez-les. Épluchez les artichauts pour ne garder que les fonds et mettez-les au fur et à mesure dans un saladier rempli d'eau additionnée du jus de 1 citron.

2 Dans une marmite, versez l'huile d'olive, les petits pois, le curcuma et le gingembre. Salez, poivrez et ajoutez 30 cl d'eau. Couvrez et laissez mijoter pendant 30 min à feu moyen.

3 Ajoutez les fonds d'artichauts, le laurier, le jus du citron restant, la coriandre ciselée et un peu d'eau si nécessaire. Laissez cuire encore 30 min en vérifiant l'eau de cuisson. Faites réduire la sauce.

Conseils
Ce plat accompagne délicieusement l'épaule d'agneau confite (p. 34).
Pour gagner du temps, vous pouvez utiliser des petits pois en boîte et des fonds d'artichauts surgelés.



Fassoulia

pour **6 personnes** – préparation : **10 minutes** – cuisson : **30 minutes**

difficulté : ★ – coût : €

- 1 kg de haricots verts extra-fins frais ou surgelés
- 2 oignons
- 2 tomates
- 1 feuille de laurier
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

1 Pelez les oignons, coupez-les en lamelles. Ébouillantez les tomates, pelez-les et coupez-les en morceaux. Effilez et rincez les haricots verts.

2 Dans une marmite, faites revenir les oignons dans l'huile. Lorsqu'ils ont bien doré, ajoutez les tomates et le laurier, puis mélangez bien. Faites cuire environ 10 min à feu moyen.

3 Ajoutez les haricots verts, du sel, du poivre, et mouillez avec 20 cl d'eau. Lorsque l'eau bout, réduisez le feu et poursuivez la cuisson 20 min à feu doux et à demi-couvert. Les haricots sont cuits lorsqu'ils sont tendres et encore bien verts.



Tajine de pois chiches et courgettes

pour **6 personnes** – trempage : **12 heures** – préparation : **5 minutes** – cuisson : **45 minutes**
difficulté : ★ – coût : €

- 500 g de pois chiches secs
- 700 g de courgettes
- 6 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 bouquet de coriandre
- 1/2 cuil. à café de harissa
- 1 cuil. à café de niora concassé
- 30 cl d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de bicarbonate de soude
- Sel

1 La veille, versez les pois chiches dans un grand saladier, ajoutez le bicarbonate de soude et recouvrez-les d'eau. Laissez-les tremper toute la nuit.

2 Le lendemain, rincez soigneusement les pois chiches sous l'eau froide courante.

3 Épluchez l'ail en laissant les gousses entières. Équeutez et épépinez le poivron, puis coupez-le en quatre dans le sens de la longueur. Lavez les courgettes et ôtez-en les extrémités, puis coupez-les en rondelles d'environ 3 cm d'épaisseur. Rincez ensuite la coriandre.

4 Tapissez le fond d'un autocuiseur avec les pois chiches. Versez l'huile d'olive, ajoutez le poivron, l'ail, la harissa, le niora ainsi que la coriandre ciselée. Salez, puis recouvrez le tout d'eau. Fermez le couvercle.

5 Portez à ébullition et faites cuire à feu doux pendant 30 min. Découvrez et ajoutez alors les courgettes. Laissez cuire environ 15 min. Laissez évaporer s'il y a lieu. Servez bien chaud.



Tajine de navets aux patates douces

pour **6 personnes** – préparation : **15 minutes** – cuisson : **1 heure 30**

difficulté : ★★ – coût : 

- 1 kg de navets
- 1 kg de patates douces
- 1 cuil. à café de curcuma
- 1 cuil. à café de paprika
- 25 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

1 Épluchez les navets, lavez-les et coupez-les en morceaux. Épluchez les patates douces, lavez-les et coupez-les en rondelles.

2 Dans une marmite, versez l'huile d'olive, jetez-y les navets puis les patates douces. Recouvrez d'eau. Assaisonnez avec le curcuma et le paprika. Salez et poivrez. Couvrez la marmite et laissez cuire 1 h 30 à feu doux. Au besoin, ajoutez de l'eau.

3 Lorsque les patates douces sont tendres, si la sauce est trop liquide, faites-la réduire, en laissant la marmite découverte.

Conseil

Choisissez plutôt, dans la mesure du possible, des patates douces orange, pour jouer avec les couleurs.



Potiron aux raisins secs et oignons

pour **6 personnes** – préparation : **15 minutes** – cuisson : **1 heure**
difficulté : ★ – coût : €

- 2 kg de potiron
- 300 g de raisins secs blonds
- 700 g d'oignons
- 1 cuil. à café de curcuma
- 1 cuil. à café de gingembre
- 2 cuil. à soupe de miel d'acacia liquide
- 20 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

1 Faites tremper les raisins dans un saladier rempli d'eau froide.

2 Épluchez les oignons et coupez-les en fines lamelles.

3 Dans une marmite, versez l'huile d'olive, ajoutez-y les oignons, le miel, le gingembre et le curcuma. Faites-les confire à feu doux pendant environ 20 min. Salez légèrement et poivrez.

4 Pendant ce temps, épluchez le potiron et coupez-le en gros dés. Égouttez les raisins, et jetez le tout sur les oignons. Remuez bien et versez un peu d'eau. Laissez mijoter à feu doux et à couvert pendant encore 40 min.



Gratin d'aubergines et pommes de terre

pour **6 personnes** – préparation : **30 minutes** – cuisson : **35 minutes**

difficulté : ★★ – coût : 

- 2 belles aubergines
- 2 belles pommes de terre
- 5 tomates
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 3 branches de persil
- 1 feuille de laurier
- 1 cuil. à café de thym
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Huile pour friture
- Sel, poivre du moulin

1 Épluchez les aubergines en laissant une bande de peau sur deux. Découpez-les en rondelles et faites frire celles-ci dans une poêle avec de l'huile pour friture sans les laisser dégorger. Égouttez-les bien.

2 Lavez bien les pommes de terre et faites-les légèrement bouillir dans une casserole d'eau. Pelez-les et coupez-les en rondelles.

3 Épluchez les oignons et l'ail. Coupez les oignons en lamelles et écrasez l'ail au presse-ail. Ébouillantez les tomates, pelez-les et épépinez-les.

4 Préparez la sauce tomate : faites revenir dans l'huile d'olive les oignons, les tomates puis l'ail et le persil, ajoutez du sel, du poivre, le thym et le laurier. Comptez environ 30 min de cuisson.

5 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lorsque la tomate est cuite, prenez un plat de service en terre. Disposez alternativement une couche de pommes de terre, une couche de sauce tomate et une couche d'aubergines. Terminez par une couche de tomates.

6 Glissez le plat dans le four chaud et laissez cuire 5 min.

Conseil

Faites frire les aubergines la veille, puis posez-les sur une grille pour laisser égoutter l'huile de cuisson.



Cet ouvrage reprend la majorité des recettes du livre *Tajines*, paru en 2000 dans la collection Petits Pratiques Hachette, chez Hachette Pratique.

Remerciements
IZRAËL - Épicerie du Monde
30, rue François Miron - 75004 Paris
Tél. : 01 42 72 66 23

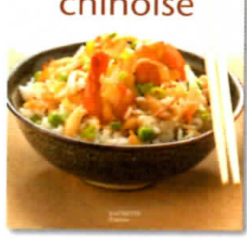
L'éditeur remercie Cécile Mendiboure pour son aide précieuse.

Direction : Stephen Bateman
Direction éditoriale : Pierre-Jean Furet
Édition : Christine Martin
Correction : Mireille Touret
Conception intérieure : Dune Lunel
Réalisation intérieure : MCP
Conception couverture : Nicole Dassonville
Réalisation couverture : Sophie Bougnon
Fabrication : Claire Leleu

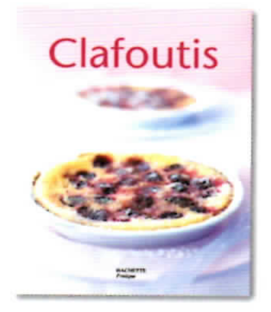
Dépôt légal : Février 2007
ISBN : 978-2-0162-0943-1
62-66-0943-05-1
Impression : G. Canale & C.S.p.A., Turin (Italie).

Toute la cuisine à prix mini !

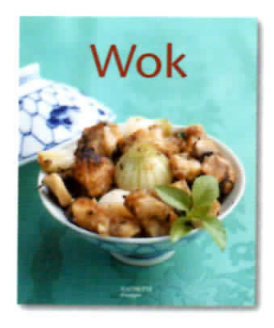
Cuisine chinoise



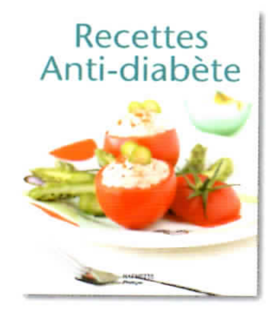
Clafoutis



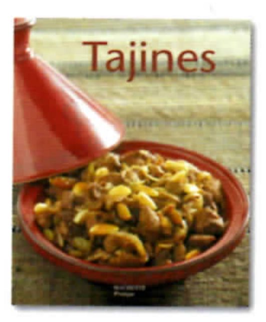
Wok



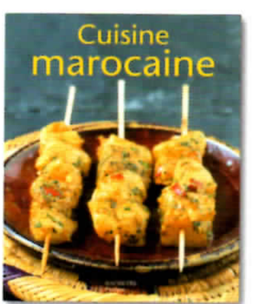
Recettes Anti-diabète



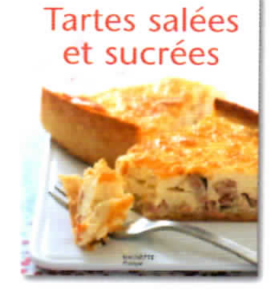
Tajines



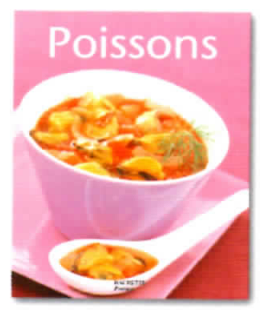
Cuisine marocaine



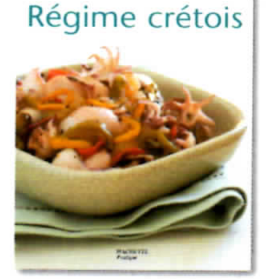
Tartes salées et sucrées



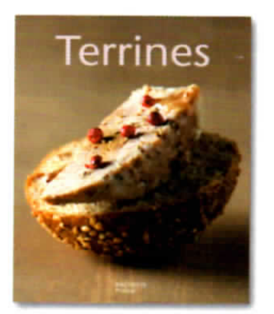
Poissons



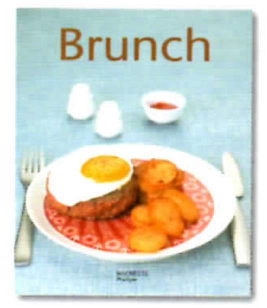
Régime crétois



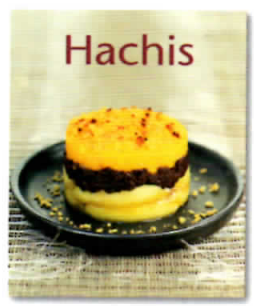
Terrines



Brunch



Hachis



Une collection de plus de 100 titres !

Cuisine de l'étudiant • Clafoutis • Cuisine pour débutants • Quiches • Champignons • Hachis • Tajines • Wok • Régime crétois • Cuisine marocaine • Pains • Crêpes et galettes • Cuisine orientale • Pâtes • Cuisine indienne • Curries • Poissons • Cuisine italienne • Cuisine végétarienne • Terrines • Cuisine chinoise • Tartes salées et sucrées • Recettes anti-cholestérol • Recettes anti-diabète • Viennoiseries • Brunchs • Cake • Bricks, croustillants et feuilletés • Cuisine provençale • Cuisine aux épices • Cuisine à la cocotte-minute • Sauces • Entrées et hors-d'oeuvre • Salades composées • Gratins et soufflés • Pomme de terre • Pâtisserie • Cocktails • Cuisine pour une personne • Cuisine grecque • Fondues • Pizzas et tourtes • Cuisine pour bébés • Petits gâteaux • Salade variées • Cuisine russe • Cuisine asiatique • Soupes et potages • Buffets • Barbecue • Mets et vins • Cuisine tex-mex • Volailles • Chocolat • Le goût en quatre saveurs • Confitures et conserves • Cuisine bretonne • Cuisine créole • Cuisine alsacienne • Cuisine libanaise • Cuisine facile • Goûters-party • Cuisine bourguignonne • Cuisine scandinave • Cuisine minceur • Cuisine du Périgord • Cuisine rapide • Cuisine familiale • Cuisine lyonnaise • Cuisine pour écolier • Gâteaux Déco • Cuisine de Savoie et Dauphiné • Liqueurs, sirops et ratafias • Cuisine Thaïe • Cuisine pour les petits • Cuisine normande • Plateaux télé • Tapas et bouchées • Cuisine juive • Foies gras et confits • Cuisine d'Auvergne et Limousin • Plats uniques • Risottos • Cuisine à petits prix • 25 menus en 25 minutes • Cocktails pleine forme • Cuisine du Sud-Ouest • Cuisine d'extérieur • Recettes au foie gras • Menus de couleur • Cuisiner en famille • Cuisine au masculin • Couscous et méchouis • Cuisine express • Desserts rapides • Entrées du monde • Plats du monde • Desserts du monde • Recettes d'été • Crumble • Recettes d'hiver • Brownies, Muffins, Cookies •

PETITS PRATIQUES CUISINE

Tajines





INITIEZ-VOUS À CETTE CUISINE ENVOÛTANTE…

Daurade aux citrons confits, tajine d'agneau aux raisins et aux amandes, fassoulia… voici 30 recettes parfumées qui donneront une touche d'exotisme à vos repas.

•

Chaque recette est illustrée et expliquée étape par étape, et des symboles précis indiquent le niveau de prix et de difficulté.

•

Des conseils et astuces de préparation vous garantissent un résultat savoureux.

62-0943-1 II-2007



